"Согласовано" Начальник лагеря

Утверждаю ООО"Комбинат социального питания"
Руководитель регионального подразделения
/Теплова Н.А./

Примерное меню для городских лагерей учащихся общеобразовательных школ и лагерей с дневным прибыванием детей возрасной группы 7-11 лет
(составлено в соответствии СанПиН 2.3/2.4.4282-26)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинчики с фруктовой начинкой 1/3/70	210	6,30	10,10	54,60	330,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттк	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Яблоко	110	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	9,17	11,49	92,76	509,98	0,09	13,03	0,01	0,00	0,05	38,50	21,70	42,63	3,74	400,70	3,68	0,01	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным, курой 200/10	210	8,60	4,40	13,20	138,00	0,10	8,20	0,00	0,00	0,06	39,00	34,10	102,50	3,70	0,00	51,90	0,00	0,00	102	2015
Биточек Нежный	90	11,50	19,45	11,50	282,60	0,00	0,24	0,00	0,00	0,09	14,67	18,90	115,02	1,89	56,80	25,10	0,00	0,00	ттк	
Макаронные изделия отварные	150	6,27	4,09	40,01	226,23	0,08	0,00	12,60	0,08	0,03	28,12	11,21	46,65	1,07	71,55	60,85	0,01	0,01	309	2015
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	20,20	88,00	0,03	3,98	0,00	0,00	0,20	13,95	7,97	13,95	2,79	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Печенье 1/20	20	2,95	8,55	27,80	199,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
Итого за прием пищи:	700	31,30	36,85	122,73	986,53	0,26	12,42	12,60	0,08	0,40	101,14	77,88	304,22	10,65	169,15	139,53	0,01	0,01		
Всего за день:		40,47	48,34	215,49	1 496,51	0,35	25,45	12,61	0,08	0,45	139,64	99,58	346,85	14,39	569,85	143,21	0,02	0,01		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Гуляш из мяса птицы 45/45	90	11,25	10,24	3,27	150,75	0,10	1,70	32,07	0,00	0,07	37,80	13,53	87,64	0,90	0,00	47,14	0,00	0,00	290	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	5,63	39,55	247,73	0,23	0,00	12,60	0,08	0,13	22,12	125,69	187,67	4,41	264,05	55,60	0,02	0,00	508	2004
Какао с молоком	200	3,70	3,42	19,66	131,41	0,03	0,52	12,00	0,00	0,12	111,46	27,52	95,58	0,87	207,15	9,00	0,00	0,00	382	2015
Хлеб пшеничный	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,04	0,00	0,00	0,00	0,01	5,50	8,25	21,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00		
Язычок слоеный	45	3,05	10,65	23,84	203,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	0,00	0,17	0,00	0,00	0,00	ттк	
Итого за прием пищи:	510	28,64	30,67	99,17	799,13	0,40	2,22	56,67	0,08	0,33	176,98	174,99	392,14	6,68	504,12	112,64	0,02	0,00		
Обед																				
Борщ из свежей капусты с картофелем и курой 200/10	210	3,86	2,01	10,07	75,09	0,06	6,56	0,20	0,00	0,27	39,73	20,43	50,43	1,32	286,11	69,02	0,01	0,05	82	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	240	9,82	9,20	39,70	281,34	0,24	19,31	0,21	0,00	0,18	47,31	59,66	182,29	3,02	1 440,96	129,10	0,02	0,00	ттк	
Горошек зелёный консервированный	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	0,80	0,00	0,00	0,01	3,60	3,78	11,16	0,13	19,80	0,00	0,00	0,00	331	1983
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	2,56	0,00	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	16,44	11,77	88,96	531,19	0,38	29,23	0,41	0,00	0,49	109,20	94,00	273,94	6,46	1 900,11	200,60	0,03	0,05		
Всего за день:		45,08	42,44	188,13	1 330,32	0,78	31,45	57,08	0,08	0,82	286,18	268,99	666,08	13,14	2 404,23	313,24	0,05	0,05		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Омлет натуральный с зелёным горошком 150/20	170	12,09	14,27	4,55	217,30	0,08	1,02	23,86	1,88	0,33	114,64	18,71	184,61	1,83	229,53	65,60	0,03	0,02	210	2015
Бутерброд с сыром 20/30	50	6,89	6,77	15,42	151,40	0,06	0,14	52,00	0,00	0,08	182,60	16,90	125,50	0,80	56,90	1,08	0,01	0,00	3	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Яблоко	110	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Итого за прием пищи:	530	19,60	21,56	47,71	489,80	0,18	14,19	75,87	1,88	0,44	329,14	47,41	327,21	5,77	647,83	69,28	0,05	0,02		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 200/10	210	3,44	4,64	41,60	105,60	0,04	0,80	0,00	0,00	0,02	21,84	12,16	29,44	0,56	0,00	55,36	0,00	0,00	111	2015
Плов с мясом	240	13,67	26,20	52,11	525,04	0,09	6,26	26,97	0,00	0,09	34,68	51,92	182,34	1,83	0,00	55,48	0,00	0,00	265	2015
Напиток из шиповника и изюма	200	0,57	0,19	26,38	116,35	0,03	44,00	0,08	0,00	0,04	20,97	7,11	13,14	0,54	89,05	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Пирожное песочное 1/35	35	3,89	8,88	25,72	201,18	0,03	0,01	0,04	0,40	0,07	12,11	4,39	40,71	0,57	53,38	3,91	0,01	0,02		
Итого за прием пищи:	715	23,55	40,27	155,83	1 000,37	0,24	51,07	27,09	0,40	0,24	95,00	81,28	291,73	4,70	183,23	116,43	0,01	0,02		
Всего за день:		43,15	61,83	203,54	1 490,17	0,42	65,26	102,96	2,28	0,68	424,14	128,69	618,94	10,47	831,06	185,71	0,06	0,04		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Котлета рыбная	90	10,98	7,29	15,84	173,88	0,09	0,63	0,00	0,12	0,09	35,10	39,96	157,77	1,53	306,27	160,47	0,00	0,00	ттк	
Рис отварной	150	3,54	4,20	36,97	200,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,27	25,16	76,83	0,59	0,00	59,97	0,00	0,00	302	2015
Огурец свежий	40	0,22	0,00	0,84	4,20	0,00	2,74	0,00	0,00	0,00	6,72	5,68	11,98	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	576	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	510	17,09	12,36	84,07	517,18	0,17	3,40	0,00	0,12	0,36	64,79	82,10	274,88	3,22	345,57	221,52	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой 200/10	210	7,30	5,90	13,60	146,00	0,10	9,60	40,00	0,00	0,08	40,70	2,80	117,00	1,70	0,00	43,30	0,00	0,00	97	2015
Бризоль куриная	90	20,00	14,95	5,48	244,81	0,05	0,56	0,07	0,35	0,13	22,18	13,99	133,85	1,41	182,59	43,97	0,09	0,02	ттк	
Макаронные изделия отварные	150	6,27	4,09	40,01	226,23	0,08	0,00	12,60	0,08	0,03	28,12	11,21	46,65	1,07	71,55	60,85	0,01	0,01	309	2015
Напиток из кураги	200	1,04	0,06	30,16	126,20	0,00	0,08	28,80	0,00	0,02	18,36	7,56	0,00	0,49	233,60	0,00	0,00	0,40	348	2015
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,69	55,68	0,06	0,00	0,00	0,00	0,03	5,76	6,08	27,84	1,28	43,52	1,79	0,00	0,00		
Бантик (слойка)	18	1,53	5,33	9,08	90,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттк	
Итого за прием пищи:	700	38,25	30,71	109,02	889,42	0,29	10,24	81,47	0,43	0,29	115,12	41,64	325,34	5,95	531,26	149,91	0,10	0,43		
Всего за день:		55,34	43,07	193,09	1 406,60	0,46	13,64	81,47	0,55	0,65	179,91	123,74	600,22	9,17	876,83	371,43	0,10	0,43		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Наггетсы куриные 1/2/50	100	13,90	13,50	10,70	219,50	0,07	0,00	55,40	0,00	0,00	21,80	55,90	0,04	1,10	0,00	0,00	0,00	0,00		
Картофельное пюре	150	3,33	4,54	22,12	148,82	0,12	10,56	15,45	0,08	0,12	42,48	30,56	87,98	1,26	776,60	55,22	0,00	0,00	520	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Печенье 1/20	20	2,95	8,55	27,80	199,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	500	22,53	27,46	91,04	706,42	0,24	10,59	70,85	0,08	0,14	81,98	97,76	116,32	3,24	815,90	56,30	0,00	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной 200/10	210	1,49	3,54	7,17	67,19	0,05	9,73	0,18	0,00	0,27	37,34	16,49	33,31	1,01	241,99	59,04	0,00	0,05	88	2015
Гуляш из мяса 45/45	90	9,26	25,07	4,06	307,30	0,02	0,94	0,01	0,00	0,00	13,15	4,14	12,50	0,27	48,05	72,66	0,00	0,00	260	2015
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	5,63	39,55	247,73	0,23	0,00	12,60	0,08	0,13	22,12	125,69	187,67	4,41	264,05	55,60	0,02	0,00	508	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,97	132,87	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Кондитерское изделие в пром.упаковке	30	1,20	4,83	21,15	132,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	710	23,29	39,43	113,92	939,29	0,36	11,37	12,79	0,08	0,44	110,38	169,50	282,96	7,59	594,89	189,18	0,02	0,05		
Всего за день:		45,82	66,89	204,96	1 645,71	0,60	21,96	83,64	0,16	0,58	192,36	267,26	399,28	10,83	1 410,79	245,48	0,02	0,05		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Блинчик с фруктовой начинкой 1/3/70	210	6,30	10,10	54,60	330,28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттк	
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Яблоко	110	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	550	9,17	11,49	97,76	529,98	0,09	13,03	0,01	0,00	0,05	38,50	21,70	42,63	3,74	400,70	3,68	0,01	0,00		
Обед																				
Суп с макаронными изделиями и курой 200/10	210	3,44	4,64	41,60	105,60	0,04	0,80	0,00	0,00	0,02	21,84	12,16	29,44	0,56	0,00	55,36	0,00	0,00	111	2015
Биточек Сочный	90	11,18	14,74	11,66	234,58	0,00	0,49	6,97	0,00	0,00	14,74	21,06	121,01	1,62	44,55	20,09	0,00	0,00	4035732	ТТК
Соус красный основной	30	0,26	0,62	1,95	14,51	0,00	0,72	0,06	0,00	0,00	4,17	2,15	4,02	0,09	18,30	12,27	0,00	0,00	587	2004
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	5,63	39,55	247,73	0,23	0,00	12,60	0,08	0,13	22,12	125,69	187,67	4,41	264,05	55,60	0,02	0,00	508	2004
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,97	132,87	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	349	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	710	26,22	25,99	136,75	787,49	0,33	2,71	19,63	0,08	0,19	100,64	184,24	391,62	8,58	367,70	145,20	0,02	0,00		
Всего за день:		35,39	37,48	234,51	1 317,47	0,42	15,74	19,64	0,08	0,24	139,14	205,94	434,25	12,32	768,40	148,88	0,03	0,00		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным 200/5	205	5,12	9,58	37,38	259,06	0,11	0,76	47,26	0,00	0,57	115,20	32,07	135,32	0,57	0,00	48,02	0,00	0,00	175	2015
Какао с молоком	200	3,70	3,42	19,66	131,41	0,03	0,52	12,00	0,00	0,12	111,46	27,52	95,58	0,87	207,15	9,00	0,00	0,00	382	2015
Бутерброд с сыром 20/35	55	7,27	6,92	17,99	164,50	0,07	0,14	52,00	0,00	0,08	183,70	18,55	129,75	0,90	63,45	1,26	0,01	0,00	3	2004
Печенье 1/2/20	40	5,90	17,10	55,60	399,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
Итого за прием пищи:	500	21,99	37,02	130,63	953,97	0,21	1,42	111,26	0,00	0,77	410,36	78,14	360,65	2,34	270,60	58,28	0,01	0,00		
Обед																				
Солянка по-домашнему из птицы со сметаной 200/10/10	220	3,80	4,79	8,03	93,49	0,07	4,36	4,84	0,00	0,32	30,98	16,26	50,15	1,03	289,95	51,80	0,02	0,05	158	2004
Гуляш из мяса 45/45	90	9,26	25,07	4,06	307,30	0,02	0,94	0,01	0,00	0,00	13,15	4,14	12,50	0,27	48,05	72,66	0,00	0,00	260	2015
Макаронные изделия отварные	150	6,27	4,09	40,01	226,23	0,08	0,00	12,60	0,08	0,03	28,12	11,21	46,65	1,07	71,55	60,85	0,01	0,01	309	2015
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	114,56	0,01	2,56	0,00	0,00	0,01	13,16	4,43	3,96	0,79	112,44	0,80	0,00	0,00	394	2008
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Бантик (слойка)	18	1,53	5,33	9,08	90,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ттк	
Итого за прием пищи:	708	23,00	39,80	99,07	884,28	0,23	7,86	17,45	0,08	0,38	90,81	41,74	139,36	4,36	562,79	187,79	0,03	0,06		
Всего за день:		44,99	76,82	229,70	1 838,25	0,44	9,28	128,71	0,08	1,15	501,17	119,88	500,01	6,70	833,39	246,07	0,04	0,06		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Пудинг из творога с молоком сгущёным 150/30	180	22,25	13,99	43,69	413,27	0,10	0,56	10,64	0,29	0,37	273,99	39,89	303,25	1,11	331,96	8,58	0,04	0,02		ТТК
Чай с низким содержанием сахара	200	0,10	0,00	10,00	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Яблоко	110	0,52	0,52	12,74	61,10	0,04	13,00	0,01	0,00	0,03	20,80	10,40	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01	0,00		
Хлеб пшеничный	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	8,80	13,20	34,00	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	530	25,87	15,67	86,99	619,17	0,20	13,59	10,65	0,29	0,42	314,69	64,89	354,35	5,05	745,76	12,62	0,05	0,02		
Обед																				
Свекольник с курой ,сметаной 200/10/10	220	4,29	4,83	13,69	118,20	0,08	5,72	5,00	0,00	0,34	40,82	23,96	63,30	1,48	407,77	70,62	0,01	0,05	83	2015
Бризоль куриная	90	20,00	14,95	5,48	244,81	0,05	0,56	0,07	0,35	0,13	22,18	13,99	133,85	1,41	182,59	43,97	0,09	0,02	ттк	
Картофельное пюре	150	3,26	4,53	21,97	147,65	0,12	10,38	15,45	0,08	0,12	40,62	29,43	86,04	1,21	763,91	55,22	0,00	0,00	520	2004
Напиток из кураги	200	1,04	0,06	30,16	126,20	0,00	0,08	28,80	0,00	0,02	18,36	7,56	0,00	0,49	233,60	0,00	0,00	0,40	348	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00	ТУ	
Хлеб пшеничный	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,03	0,00	0,00	0,00	0,01	4,40	6,60	17,00	0,40	26,20	0,72	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	710	32,07	25,31	91,60	741,46	0,33	16,74	49,32	0,43	0,64	131,78	87,24	326,29	6,19	1 654,87	172,21	0,10	0,47		
Всего за день:		57,94	40,98	178,59	1 360,63	0,53	30,33	59,97	0,72	1,06	446,47	152,13	680,64	11,24	2 400,63	184,83	0,15	0,49		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Тефтели "Нежные" с кр.осн. Соусом 70/30	100	9,80	16,70	9,70	227,70	0,28	1,70	0,10	0,00	0,10	19,30	20,10	119,70	1,70	65,10	38,00	0,00	0,00		
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	5,63	39,55	247,73	0,23	0,00	12,60	0,08	0,13	22,12	125,69	187,67	4,41	264,05	55,60	0,02	0,00	508	2004
Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	0,00	0,00	376	2015
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Печенье 1/20	20	2,95	8,55	27,80	199,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4039475	
Итого за прием пищи:	500	23,86	31,75	107,47	813,53	0,56	1,73	12,70	0,08	0,25	59,12	157,09	335,67	6,99	368,45	94,68	0,02	0,00		
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем,сметаной 200/10	210	1,49	3,54	7,17	67,19	0,05	9,73	0,18	0,00	0,27	37,34	16,49	33,31	1,01	241,99	59,04	0,00	0,05	88	2015
Рыба "Солнышко"	90	13,80	10,22	13,56	204,78	0,10	0,50	0,03	0,28	0,12	39,72	43,98	197,33	1,64	358,89	154,71	0,01	0,00	ттк	
Рис отварной	150	3,54	4,20	36,97	200,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,25	5,27	25,16	76,83	0,59	0,00	59,97	0,00	0,00	302	2015
Зеленый горошек прогретый	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	0,80	0,00	0,00	0,01	3,60	3,78	11,16	0,13	19,80	0,00	0,00	0,00	5	2010
Напиток из шиповника и изюма	200	0,57	0,19	26,38	116,35	0,03	44,00	0,08	0,00	0,04	20,97	7,11	13,14	0,54	89,05	0,00	0,00	0,00	348	2015
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	700	22,00	18,55	95,40	649,02	0,28	55,03	0,29	0,28	0,71	112,30	102,22	357,87	5,11	750,53	275,40	0,01	0,05		
Всего за день:		45,86	50,30	202,87	1 462,55	0,84	56,76	12,99	0,36	0,96	171,42	259,31	693,54	12,10	1 118,98	370,08	0,03	0,05		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Гуляш из мяса птицы 45/45	90	11,25	10,24	3,27	150,75	0,10	1,70	32,07	0,00	0,07	37,80	13,53	87,64	0,90	0,00	47,14	0,00	0,00	290	2015
Макаронные изделия отварные	150	6,27	4,09	40,01	226,23	0,08	0,00	12,60	0,08	0,03	28,12	11,21	46,65	1,07	71,55	60,85	0,01	0,01	309	2015
Чай с сахаром и лимоном 200/5	205	0,25	0,01	15,16	62,54	0,00	2,04	0,00	0,00	0,01	14,23	6,23	8,52	0,79	33,96	0,00	0,00	0,00	686	2010
Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00		
Пирожное песочное	35	3,89	8,88	25,72	201,18	0,03	0,01	0,04	0,40	0,07	12,11	4,39	40,71	0,57	53,38	3,91	0,01	0,02		
Итого за прием пищи:	510	23,91	24,09	99,58	719,30	0,26	3,75	44,71	0,48	0,20	98,86	45,26	209,02	3,93	198,19	112,98	0,02	0,03		
Обед																				
Рассольник ленинградский с перловой крупой, курой 200/10	210	4,21	3,85	13,30	106,12	0,08	5,33	0,18	0,00	0,32	26,06	21,37	65,23	1,21	392,37	48,80	0,01	0,05	96	2015
Жаркое по-домашнему с мясом (конс.)	240	9,82	9,20	39,70	281,34	0,24	19,31	0,21	0,00	0,18	47,31	59,66	182,29	3,02	1 440,96	129,10	0,02	0,00	ттк	
Напиток из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,97	132,87	0,01	0,70	0,00	0,00	0,02	32,37	17,48	23,38	0,70	0,00	0,20	0,00	0,00	349	2015
Огурец свежий	40	0,22	0,00	0,84	4,20	0,00	2,74	0,00	0,00	0,00	6,72	5,68	11,98	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	576	2004
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	5,40	5,70	26,10	1,20	40,80	1,68	0,00	0,00		
Итого за прием пищи:	720	16,83	13,41	95,83	576,73	0,38	28,08	0,39	0,00	0,54	117,86	109,89	308,98	6,35	1 874,13	179,78	0,03	0,05		
Всего за день:		40,74	37,50	195,41	1 296,03	0,64	31,83	45,10	0,48	0,74	216,72	155,15	518,00	10,28	2 072,32	292,76	0,05	0,08		

Общество с ограниченной ответственностью «Комбинат социального питания»

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	454,78	505,65	2 046,29	14 644,24	5,48	301,70	604,17	4,87	7,33	2 697,15	1 780,67	5 457,81	110,64	13 286,48	2 501,69	0,55	1,26
Среднее значение за период	45,48	50,57	204,63	1 464,42	0,55	30,17	60,42	0,49	0,73	269,72	178,07	545,78	11,06	1 328,65	250,17	0,06	0,13
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,42	31,08	56,50														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Категория питающихся	Завтрак	Обед
7-11 лет	519	707